

تأثیر بازی درمانی بر کاهش استرس دانش آموزان لردگان

فاطمه سعیدی ابواسحاقی

آموزگار مدرسه ۱۳ آبان چله گاه شهرستان لردگان

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر بازی درمانی بر کاهش استرس دانش آموزان لردگان بود. این پژوهش کاربردی و نیمه آزمایشی از نوع گروه آزمایش با گروه کنترل بوده است جامعه آماری پژوهش دانش آموزان مدرسه ۱۳ آبان چله گاه شهرستان لردگان بوده و ۴۰ دانش آموز به عنوان نمونه انتخاب شد. ۲۰ دانش آموز در گروه آزمایش و ۲۰ دانش آموز در گروه گواه به عنوان نمونه انتخاب شد. آموزش بازی درمانی برگرفته از کتاب گری لندرث به مدت ۸ جلسه ۱ ساعت و ۴۵ دقیقه ای و هفته ای دو جلسه به گروه آزمایش ارائه شد. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه استرس کودکان اسپنس بود. روایی پرسشنامه توسط متخصصین و پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفا کرونباخ برابر ۰/۸۱ تأیید شد برای تجزیه و تحلیل داده ها در بین گروه ها برای مقایسه دو گروه از آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج حاصل از تحقیق نشان داد آموزش گروهی بازی درمانی بر کاهش استرس دانش آموزان لردگان اثرگذار است.

واژه های کلیدی: بازی درمانی، استرس، شهر لردگان

مقدمه

دوران کودکی از مهم‌ترین مراحل زندگی است که در آن شخصیت فرد پایه‌ریزی شده و شکل می‌گیرد. اغلب اختلالات و ناسازگاری‌های رفتاری پس از دوران کودکی ناشی از کمبود توجه به دوران حساس کودکی و عدم هدایت صحیح در روند رشد و تکامل است. این بی‌توجهی منجر به عدم سازش و انطباق با محیط و بروز انحرافات گوناگون در ابعاد مختلف برای کودک می‌باشد استرس از توان زیستی، روانی و اجتماعی فرد، برای سازگاری با وقایع یا شرایط مشکل، می‌کاهد. این توان‌ها محدودند (مریدان و همکاران، ۱۳۹۸).

کودک در بین بازی به کشف محیط خودش می‌پردازد و از طریق بازی اولین گامها را برای کسب مهارت‌های اجتماعی بر می‌دارد کمک کردن به گروه را یاد می‌گیرد و در بین بازی گروهی مفاهیم اجتماعی مثل نوبت گرفتن و صبر و حوصله نشان دادن و احترام به حقوق دیگران و اعتماد به نفس پیدا کردن و پیروزی و شکست را یاد می‌گیرد و همچنین یاد می‌گیرد چگونه با افراد غیر اعضای خانواده روابط اجتماعی برقرار کند و چگونه مشکلاتی را که از این نوع رابطه به وجود می‌آیند حل کند که در این مرحله از بازی گروهی منتقل می‌شود و کودکان به رشد اجتماعی لازم می‌رسند. برک و کلاین (۲۰۰۷) بازی درمانگری را یک فرایند درمانگری که بازی کودک را معادل همخوانی آزاد تلقی می‌کند و عقیده دارد که کودک خیالپردازیها و میل‌ها و تجربه‌های کنونی خودش را به صورت رمزی در بازیهای خودش بیان می‌کند اضطراب و استرس باعث بوجود آمدن ترس از جهان بیرون می‌شود جهانی که کودک خودش در برابر آن ناتوان می‌بیند بازی با وجود آوردن تصور قدرت و توانایی مهار کردن دنیای بیرونی اضطراب را کاهش می‌دهد بازی درمانی به کودک این فرصت را می‌دهد تا در محیطی امن ترس‌های خود را جستجو و کشف کند و با بازآفرینی رویدادها به ترس‌های خود عینیت بخشد، نسبت به آن‌ها به شناخت و بینش برسد و برای حل مسائل مختلف راه حل پیدا کند (کیان ارثی و همکاران، ۱۳۹۲).

بازی درمانی می‌تواند ابزار مفیدی برای برقراری ارتباط همه‌جانبه با کودک باشد و از این طریق می‌توان به دنیای روان‌شناختی و عاطفی کودک دسترسی پیدا کرد و بسیاری از مشکلات رفتاری و هیجانی را به شکلی ساده و گویا، آسیب‌شناسی، علت‌یابی و درمان کرد. = بنابراین پژوهش به بررسی تاثیر آموزش گروهی بازی درمانی بر استرس دانش‌آموزان پرداخته است. فضلی و همکاران (۱۴۰۰) به بررسی تاثیر بازی درمانی بر کاهش اضطراب و افزایش مهارت‌های ارتباطی در کودکان پرداختند. این پژوهش از نظر هدف «کاربردی» و از نظر روش گردآوری داده‌ها «نیمه آزمایشی» و از نوع «پیش‌آزمون و پس‌آزمون» بود. جامعه آماری در این تحقیق شامل کلیه کودکان ۸ تا ۱۰ ساله مدرسه شاهد شهید اکبرپور شهرساری که تعدادشان ۱۴۰ نفر بود. نمونه آماری پژوهش ۳۰ نفر از کودکان این مدرسه بود که به صورت در دسترس انتخاب شد. روش گردآوری داده‌ها شامل: کتابخانه‌ای و میدانی بوده است. زیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده، به دو روش توصیفی و استنباطی از طریق نرم افزار **SPSS** انجام شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌های آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

مریدان و همکاران (۱۳۹۸) پژوهشی با هدف تعیین اثر بخشی بازی درمانی بر پرخاشگری، استرس و اضطراب انجام دادند. تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموزان پسر پایه‌ی چهارم ابتدایی شهرستان نورآباد (دلفان) در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ با استفاده روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) کاربندی شدند. در ابتدا از نظر پرخاشگری، استرس و اضطراب مورد پیش‌آزمون قرار گرفتند. آموزش بازی درمانی برگرفته از کتاب گری لندرت (۱۳۶۹)، ترجمه خدیجه آرین، (۱۳۶۹) به مدت ۸ جلسه ۱ ساعت و ۴۵ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو جلسه به گروه آزمایش ارائه شد. و سپس دو گروه مجدداً از نظر پرخاشگری، استرس و اضطراب مورد آزمون قرار گرفتند. یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره

نشان داد که بازی درمانی بر پرخاشگری، استرس و اضطراب کودکان موثر است. نتیجه گیری: می توان دریافت که آموزش بازی درمانی بر کاهش پرخاشگری، استرس و اضطراب کودکان تاثیر مطلوبی داشته و باید به آن توجه گردد.

رضایی (۱۳۹۷) پژوهشی با عنوان اثربخشی بازی درمانی بر کاهش کمروبی کودکان انجام داد در این پژوهش تجربی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل تعداد ۳۰ کودک پیش‌دبستانی که در مراکز پیش‌دبستانی در سال تحصیلی ۵۹/۵۹ مشغول به آموزش بودند با توجه به نتایج به دست آمده میتوان گفت که بازی درمانی بر کاهش کمروبی اثرگذار است.

توکلی چالستری و کلانتری (۱۳۹۶) به تعیین اثربخشی بازی درمانی بر کاهش اضطراب اجتماعی و انزوایابی در دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی پرداختند طرح پژوهشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی سال تحصیلی ۹۵-۹۴ شهر شهرکرد تشکیل می‌دادند. از بین ۱۵۰ دانش‌آموز بصورت تصادفی ۶۰ نفر از دانش‌آموزانی که بیشترین نمرات را از پاسخ دهی به پرسشنامه های اضطراب اجتماعی اسپن و زانک و آزمون انزوایابی بدست آوردند انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه به صورت تصادفی هر کدام ۳۰ نفر قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش بازی درمانی قرار گرفت. پس از اعمال مداخله آزمایشی، از هر دو گروه آزمایش و گواه پس از ۲ ماه از هر دو گروه آزمون پیگیری بعمل آمد نتایج تحلیل نشان داد که بازی درمانی در مرحله پس‌آزمون بر کاهش اضطراب اجتماعی و انزوایابی تاثیر داشته است، همچنین نتایج در مرحله پیگیری نشان داد که میانگین نمرات اضطراب اجتماعی و انزوایابی کاهش معنا داری یافت که نشان دهنده اثربخشی بازی درمانی می‌باشد.

سانچز و خونزه^۱ (۲۰۱۸) پژوهشی با عنوان پیش به سوی یک بازی درمانی برای اختلال اضطراب اجتماعی انجام دادند. در این پژوهش که بر روی دانش‌آموزان انجام گرفت بر روی گروه آزمایش (۲۵ نفر) درمان بازی درمانی انجام گرفت و نتایج حاصل از تحقیق بیان داشت بازی درمانی بر اختلال اضطراب اجتماعی اثرگذاری مثبت دارد و باعث کاهش اضطراب اجتماعی می‌گردد.

گوبل^۲ و همکاران (۲۰۱۵) پژوهشی با عنوان درمان اختلالات اضطرابی در کودکان با بازی درمانی مبتنی بر شناختی رفتاری انجام دادند دو گروه آزمایش و کنترل هر گروه ۲۰ نفر انتخاب گردید بر روی گروه آزمایش ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای بازی درمانی انجام گرفت نتایج حاصل از تحلیل کواریانس نشان دادند بازی درمانی مبتنی بر شناختی رفتاری بر کاهش اختلالات اضطرابی کودکان موثر می‌باشد.

روش تحقیق

این پژوهش کاربردی و نیمه آزمایشی از نوع گروه آزمایش با گروه کنترل بوده است جامعه آماری پژوهش دانش‌آموزان مدرسه ۱۳ آبان چله گاه شهرستان لردگان بوده و ۴۰ دانش‌آموز به عنوان نمونه انتخاب شد. ۲۰ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۲۰ دانش‌آموز در گروه گواه به عنوان نمونه انتخاب شد. آموزش بازی درمانی بر گرفته از کتاب گری لندرت به مدت ۸ جلسه ۱ ساعت و ۴۵ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو جلسه به گروه آزمایش ارائه شد. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه استرس کودکان اسپنس بود. روایی پرسشنامه توسط متخصصین و پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفا کرونباخ برابر ۰/۸۱ تأیید شد برای تجزیه و تحلیل داده ها در بین گروه ها برای مقایسه دو گروه از آزمون t مستقل استفاده شد.

^۱ Sanchez, A. Y. R., & Kunze

^۲ Göbl

یافته ها

فرضیه پژوهش: آموزش گروهی بازی درمانی بر استرس دانش‌آموزان شهر لردگان اثرگذار است.

جدول (۱): نتایج آزمون t مستقل فرضیه

سطح معناداری	T	میانگین	N	شاخص گروه
۰/۰۰۱	۳/۱۱	۲/۶۷	۲۰	کنترل
		۳/۷۱	۲۰	آزمایش

نتایج جدول (۱) که در آن نتایج آزمون t مستقل ارائه شده نشان می‌دهد که بین میانگین‌های دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد و سطح معناداری ۰/۰۰۱ که کوچکتر از ۰/۰۵ می‌باشد حاکی از آن است که آموزش گروهی بازی درمانی بر استرس دانش‌آموزان شهر لردگان اثرگذار است.

فرضیه فرعی پژوهش: آموزش گروهی بازی درمانی بر ابعاد استرس دانش‌آموزان شهر لردگان اثرگذار است.

جدول (۲): نتایج آزمون t مستقل فرضیه

سطح معناداری	t	آزمایش آزمایش	کنترل	ابعاد
۰/۰۰۱	۳/۲۶	۲/۶۰	۳/۶۵	هراس و ترس از فضای باز
۰/۰۰۱	۴/۶۲	۲/۰۵	۳/۸۵	اضطراب جدایی
۰/۰۰۱	۳/۳۶	۲/۴۴	۳/۲۲	ترس از آسیب فیزیکی
۰/۰۰۱	۳/۶۷	۲/۴۱	۳/۵۲	ترس اجتماعی
۰/۰۰۱	۳/۴۳	۲/۲۶	۳/۴۱	وسواس عملی فکری
۰/۰۰۱	۳/۲۳	۲/۲۵	۳/۲۱	اضطراب عمومی

نتایج جدول (۲) که در آن نتایج آزمون t مستقل ارائه شده نشان می‌دهد که بین میانگین‌های ابعاد استرس در دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد و سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۵ می‌باشد حاکی از آن است که بازی درمانی بر کاهش استرس دانش‌آموزان اثرگذاری مثبتی دارد.

نتایج

بازی فرآیندی چندبعدی که در خدمت تکامل و رشد کودک است و می‌تواند راهی جهت تخلیه انرژی‌های درونی کودک باشد و راه را برای یادگیری او هموارتر سازد؛ و منجر به رشد اجتماعی و بهبود مهارت‌های ارتباطی کودک شود هدف پژوهش حاضر تأثیر بازی درمانی بر کاهش استرس دانش‌آموزان لردگان بود. جامعه آماری پژوهش دانش‌آموزان مدرسه ۱۳ آبان چله گاه شهرستان لردگان بوده و ۴۰ دانش‌آموز به عنوان نمونه انتخاب شد. ۲۰ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۲۰ دانش‌آموز در گروه

گواه به عنوان نمونه انتخاب شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها در بین گروه ها برای مقایسه دو گروه از آزمون *t* مستقل استفاده شد. نتایج حاصل از تحقیق نشان داد آموزش گروهی بازی درمانی بر کاهش استرس دانش آموزان لردگان اثرگذار است. پیشنهاد می شود در مطالعات بعدی به بررسی مقایسه ای اثربخشی این برنامه بازی درمانی با سایر مداخلات از جمله برنامه های بازی درمانی دیگر در بهبود وضعیت دانش آموزان پرداخته شود. همچنین پیشنهاد می شود در مطالعات آتی به دیگر مهارت ها و توانمندی ها و همچنین میزان پیشرفت تحصیلی این کودکان و اثراتی که بازی درمانی بر این حوزه ها می تواند داشته باشد پرداخته شود.

مراجع

۱. بریمانی صاحبه، اسدی جوانشیر، خواجهوند افسانه. اثر بخشی بازی درمانی بر سازگاری اجتماعی و مهارت های ارتباطی کودکان ناشنوا. *مجله توانبخشی*. ۱۳۹۷؛ ۱۹ (۳): ۲۵۰-۲۶۱.
۲. جعفری، علیرضا، (۱۳۹۳)، تأثیر بازی های آموزشی بر رشد اجتماعی کودکان پیش دبستانی، *فصلنامه روان شناسی تربیتی* شماره، ۳۳ (۹)، ۷۱-۸۵.
۳. رضایی، الهه، (۱۳۹۷) اثربخشی بازی درمانی بر کاهش کمروبی کودکان، *مجله پیشرفتهای نوین در علوم رفتاری*، ۳ (۱۹)،
۴. توکلی چالشتی، نرگس و فریبا کلانتری، ۱۳۹۶، اثربخشی بازی درمانی بر کاهش اضطراب اجتماعی و انزواطلبی در دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی شهر شهرکرد، *اولین کنفرانس ملی پژوهش های نوین ایران و جهان در روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی*، شیراز، دانشگاه علمی کاربردی شوشتر،
۵. کیان ارثی، فرحناز، مکوند حسینی، شاهرخ، سیدی اندی، سیده معصومه. (۱۳۹۲). تأثیر شن بازی درمانی بر کاهش اختلالات اضطرابی. *اندیشه های نوین تربیتی*، ۹ (۳)، ۷۶-۹۳.
۶. فضلی، طوبی و قنادزادگان، حسینعلی و حیدری، شعبان، ۱۴۰۰، تأثیر بازی درمانی بر کاهش اضطراب و افزایش مهارت های ارتباطی در کودکان، پنجمین کنفرانس ملی حقوق، علوم اجتماعی و انسانی، روانشناسی و مشاوره، شیروان،
۷. مریدیان، سارا و گودرزی، کوروش و روزبهانی، مهدی، ۱۳۹۸، تعیین اثربخشی بازی درمانی بر پرخاشگری، استرس و اضطراب کودکان، *فصلنامه علوم حرکتی و رفتاری*، ۲ (۲)
8. Göbl, B., Hlavacs, H., Hofer, J., Müller, I., Müllner, H., Schubert, C., ... & Sprung, M. (2015, December). MindSpace: Treating Anxiety Disorders in Children with a CBT Game. In *International Conference on Games and Learning Alliance* (pp. 266-275). Springer, Cham
9. Sanchez, A. Y. R., & Kunze, K. (2018, October). Flair: Towards a Therapeutic Serious Game for Social Anxiety Disorder. In *Proceedings of the 2018 ACM International Joint Conference and 2018 International Symposium on Pervasive and Ubiquitous Computing and Wearable Computers* (pp. 239-242). ACM.